



Wildkräuter-Rezepte

(im Blog veröffentlichte Rezepte)

gerne können Rezepte eingereicht werden, an:

<http://wildkraeuterrezepte.twoday.net/>

oder

wildkraeuter07@web.de

Rezepte der Rezeptbörse, siehe im Anhang

(Anmerkung Fuchsbandwurm: Um sicher zu gehen, sollten bodennahe Kräuter und Früchte vor dem Verzehr kurz in kochendem Wasser blanchiert werden; v.a. im süddeutschen Raum)



Inhaltsverzeichnis

<u>Bärlauch</u>	
<u>Bärlauch-Risotto</u>	
<u>Lonauer Bärlauchsuppe</u>	
<u>Bärlauchpudding</u>	
<u>Bärlauchpizza</u>	
<u>Bärlauchpesto</u>	
<u>Bärlauch-Grießsüppchen</u>	
<u>Bärlauchbutter</u>	
<u>Spaghetti mit Bärlauch-Pesto</u>	
<u>Omelett mit Bärlauch und Ziegenkäse</u>	
<u>Bärlauch-Schaumsüppchen mit knusprigen Bärlauchblüten</u>	
<u>Bärlauchnudeln</u>	
<u>Bärlauchroulade</u>	
<u>Brennessel</u>	
<u>Brennesselbrot</u>	
<u>Brennesselspinat</u>	
<u>Brennesselpizza</u>	
<u>Brennesselsuppe II</u>	
<u>Brennesselsuppe</u>	
<u>Brunnenkresse</u>	
<u>Brunnenkressesuppe mit Hack</u>	
<u>Bohnensalat mit Brunnenkresse</u>	
<u>Brunnenkresse-Apfel-Salat</u>	
<u>Eiche</u>	
<u>Eicheltrüffel</u>	
<u>Fichte</u>	
<u>Fichte-Sirup</u>	
<u>Fichtennadelspitzengelee</u>	
<u>Giersch</u>	
<u>Tomatensuppe mit Giersch</u>	
<u>Giersch-Suppe</u>	
<u>Gundermann</u>	
<u>Gundermanneis</u>	
<u>Kartoffelsuppe mit Gundermann</u>	
<u>Holunder</u>	
<u>Holunderblüten-Bowle</u>	
<u>Gebackene Holunderblüten (Hollerküchle)</u>	
<u>Holundergelee</u>	
<u>Klette</u>	
<u>Gefüllte Klettenblätter</u>	
<u>Knoblauchsrauke (-hederich)</u>	
<u>Lammbraten mit Knoblauchhederich-Sauce</u>	
<u>Kornelkirsche</u>	
<u>Kornelkirschen-Chutney</u>	
<u>Kornelkirschensauce</u>	
<u>Kornelkirschen-Korn</u>	
<u>Löwenzahn</u>	
<u>Löwenzahnhonig</u>	

Löwenzahnsalat mit Möhrenraspeln und Honig.....

Löwenzahnkaffee.....

Sauerampfer.....

Sauerampfer-Cremesuppe mit Dorschfilets.....

Schafgarben-Likör.....

Tanne.....

Tannenspitzensirup.....

Tannwipfelsauce.....

Vogelmiere.....

Vogelmiere Kräuter-Frischkäse.....

Vogelmieren-Tatar.....

Vogelmieren-Pesto.....

Vogelmierensalat mit Käse.....

Wegerich (u.a. Spitzwegerich).....

Spitzwegerichsalat.....

Apfelsalat mit Spitzwegerich und Giersch.....

Spitzwegerichsirup.....

Weißdorn.....

Quitten - Weissdorn - Konfekt.....

Rezeptbörse:.....

Bärlauch

Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel

300 g Risottoreis

etwa 800 ml Gemüsebrühe

80 g Bärlauch

2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche

100 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Bärlauch waschen, trocken, schleudern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Risottoreis zufügen und ebenfalls kurz mitschwitzen. Dann mit etwas Gemüsebrühe angießen. Während des Garens den Reis öfters umrühren und Brühe angießen. Sauerrahm, Bärlauch und den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

Lonauer Bärlauchsuppe

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) zählt zu den ersten Frühlingsboten und wächst in den Laubwäldern des Harzes. Er wird auch wilder Knoblauch genannt oder Ramsen. Lange bevor es hier Knoblauch gab, wurde er zum Würzen verwendet und auch als Heilkraut gegen allerlei Gebrechen. Der Name Bärlauch stammt von unseren germanischen Vorfahren. Der Sage nach sollen Braunbären nach ihrem Winterschlaf Unmengen von Bärlauch gefressen haben. Der Bär galt bei den Germanen als Symbol der Kraft. Er brach die Macht des Winters und brachte neue Fruchtbarkeit. Davon zeugt heute noch unser Wort ge-bär-en.

Wichtige Zutaten:

5 Schalotten, 100 g Bärlauch, 4 Eßlöffel Butter, $\frac{1}{4}$ l Sahne $\frac{3}{4}$ l, Geflügelfond $\frac{1}{4}$ l, Wasser 2 Eigelbe, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Bärlauch abbrausen und in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen und Schalotten mit der halben Menge des Bärlauchs bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Sahne, Geflügelfond und Wasser auffüllen. Aufkochen und um $\frac{1}{4}$ reduzieren lassen. Den restlichen Bärlauch untermischen, die Suppe im Mixer pürieren und danach durch ein Sieb wieder in den Topf gießen. schwacher Hitze Eigelbe unterziehen, nochmals mixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Anrichten mit einigen Bärlauchblättern garnieren.

Dazu paßt frisches Weißbrot.

Rezept von Küchenmeister Harald Rebentisch, Clausthal-Zellerfeld und Haverlah

Bärlauchpudding

Zutaten:

15-20 Bärlauchblätter
3 Brötchen
3 Eier
etwas Butter
1 EL gehackte Pinien und/oder Walnusskerne
Pfeffer
etwas Mehl
etwas Milch
Sahne

Zubereitung:

Bärlauch in grobe Stücke schneiden und in Butter andünsten, leicht mit Mehl andicken, mit Sahne (oder Milch) aufgießen.

Die in Milch eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, Eier, Butter, Pfeffer, gehackte Pinien/Walnusskerne, Bärlauch zu einem dicken Brei vermischen und in einer mit Butter ausgestrichenen, geschlossenen (Pudding-)Form eine 1/2 Stunde im Wasserbad kochen. Statt einer Puddingform kann man auch sehr gut mit schrägwandigen Einmachgläsern 1/4 und 1/2 Liter und Deckelklemmen (ohne Gummiring) arbeiten.

Bärlauchpizza

Zutaten:

- * 100 Gramm Bärlauchblätter
- * 75 Gramm Bacon in Streifen geschnitten
- * 4 Eier
- * 200 ml saure Sahne
- * 50 Gramm geriebenen Käse
- * Salz,
- * Pfeffer

für Hefeteig

- * 200 Gramm Mehl
- * 10 Gramm Hefe
- * 7 EL lauwarme Milch
- * 4 EL Öl
- * 1 Eigelb
- * 1/2 TL Salz

oder für Mürbeteig

- * 200 Gramm Mehl

- * 100 Gramm Butter
- * 2 Eigelb
- * Salz,
- * Pfeffer
- * etwas Wasser

Zubereitung:

Bacon in der Pfanne anbraten, die Bärlauchblätter in 1 cm breite Streifen geschnitten dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Die Eier verquirlen, Sahne, Gewürze und Käse zugeben, vermengen und auf dem Teig verteilen.

40 Min. bei etwa 200 °C backen.

Aus den Zutaten einen weichen Hefeteig, bei 50 °C 30 Min. gehen lassen, in eine Quicheform geben und einen Rand formen.

Für den Mürbeteig die Butter erwärmen und mit den Eigelben, Salz und Pfeffer und etwas Wasser verrühren, das Mehl dazugeben, verrühren, kneten und den Teig in die Quicheform geben, Rand formen und etwa 15 Minuten blind backen.

Bärlauchpesto

Zutaten:

Salz, Pfeffer, Muskat 20- 25g Bärlauchblätter
 100g Pinienkerne
 Nuss- oder Olivenöl nach Geschmack
 Geriebener Hartkäse nach Wahl (Comte, Parmesan usw.)

Zubereitung:

Pinienkerne leicht anrösten.

Bärlauch hacken mit Öl, Pinienkernen und mit dem Käse pürieren.

In kleine Schraubgläser füllen.

Haltbar: im Kühlschrank 4 bis 6 Wochen. Eingefroren in nicht ganz gefüllten Gläsern mind. ½ Jahr

Bärlauchpesto geht selbstverständlich auch ohne Käse.

Bärlauch-Grießüppchen

Zutaten:

- * Bärlauch
- * 2 EL Butter
- * 1 Tasse Grieß
- * 1 Liter Fleischbrühe
- * Sauerrahm

Zubereitung:

Nach Belieben Bärlauch sammeln und waschen, fein zerhacken, zusammen mit Butter und Grieß kurz andünsten, mit der Fleischbrühe aufgießen und 10 Min. leicht köcheln lassen.

Etwas Sauerrahm darüber geben.

Bärlauchbutter

Zutaten für 4 Personen:

250 g weiche Butter

100 g Bärlauchblätter

Salz

Zitronensaft

Zubereitung:

Bärlauchblätter hacken und zusammen mit der weichen Butter pürieren.

Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Vor einem festlichen Menü als Brotaufstrich mit Ciabatta oder Baguette servieren. Passt auch gut zu gebratenem Fisch oder Geflügel.

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

(Hauptgericht)

Zutaten für 4 Personen:

100g Pinienkerne

80g Bärlauchblätter

ca. 150 ml Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

400g Spaghetti

100g frisch geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne hell anrösten. Den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Stiele abtrennen und den Bärlauch grob zerschneiden. Pinienkerne mit dem Bärlauch pürieren. Nach und nach das Olivenöl zugießen, bis das Pesto eine schön cremige Konsistenz hat, pfeffern und salzen.

Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen (nicht abschrecken!) und in einer Schüssel mit dem Pesto vermischen. Geriebenen Parmesan darüber streuen und sofort servieren.

Omelett mit Bärlauch und Ziegenkäse

(Eierspeisen)

Zutaten für 1 Portion:

2 Eier

1/4 TL Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

100 g gereifter Ziegenkäse

1 gehäufte EL grob geschnittener Bärlauch

30 g Butter

Zubereitung:

Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer gut verquirlen.

Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und zusammen mit dem Basilikum unter die Eier mischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eiermischung hineingießen und die Hitze etwas reduzieren. Das Omelett langsam stocken lassen, eventuell noch wenden und auch diese Seite kurz braten. Mit einem frischen Salat servieren.

Hinweis: Auch andere würzige Käsesorten wie Edelpilzkäse, Appenzeller oder Camembert kann man dafür verwenden. Ebenso andere Kräuter wie Basilikum, Thymian oder Liebstöckel.

Bärlauch-Schaumsüppchen mit knusprigen Bärlauchblüten

Zutaten für 4 Personen:

2 - 3 Schalotten, fein gewürfelt

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

3/4 L Gemüsebrühe

Zitronensaft

eine Hand voll Bärlauchblätter

Pflanzenöl zum Ausbacken

250 g Sahne

dünflüssiger Teig (asiatischer Tempura oder Bierteig)

4-8 Blütenbälle vom Bärlauch

ca. 12 kleine gekochte Stücke Edelfisch (Lachs, Steinbeißer, Seeszunge oder Garnelen)

Zubereitung:

Schalotten in der Butter glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Bärlauchblätter

waschen und vorsichtig trockentupfen. Die harte Blattrippe ausschneiden und in die Brühe geben.

Die Sahne angießen und kurz aufkochen lassen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Alles durch ein Sieb geben. Kurz vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen und die in schmale Streifen geschnittenen Bärlauchblätter dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken und mit einem walnußgroßen Stück eiskalter Butter und einem Stabmixer aufschlagen (montieren).

Reichlich Öl zum Ausbacken für die Blüten in einem Topf erhitzen. Die Bärlauchblüten durch den Teig ziehen, kurz auf einem Sieb den überflüssigen Teig abtropfen lassen und dann im heißen Öl in ca. 3 -4 Minuten ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Edelfischstücke 2 Minuten in etwas heißer Suppe oder Fischfond ziehen lassen, auf vier Teller verteilen, die Suppe dazugeben und die Blüten auf die servierfertige Suppe setzen.

Bärlauchnudeln

Zutaten:

3 - 4 Bärlauchzwiebeln mit Blättern / 500 g Nudeln / Olivenöl / 1 - 2 Zwiebeln / 500 g Quark / 2 - 3 Eier / 40 g Butter / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Knoblauchsrauke

Zubereitung:

Man erntet den Bärlauch mit der Zwiebel, trennt die Blätter ab und reinigt alles gut. Die Nudeln werden in Salzwasser gegart. In der Zwischenzeit bräunt man in einer Pfanne in guter Butter oder in Olivenöl die gehackten Zwiebeln des Bärlauchs und die gehackten Zwiebeln an. Die fertig gekochten Nudeln werden abgeschreckt und der Quark mit den Eiern und etwas Butter verrührt. Etwas Salz, Pfeffer, die fein gewiegten Blätter des Bärlauchs sowie der Knoblauchsrauke, Bärlauchzwiebeln und Zwiebeln werden nun mit dem Quark gemischt und unter die Nudeln gehoben. In einer gefetteten Auflaufform wird das Ganze etwa 45 Minuten überbacken und vor dem Servieren mit frischen fein gewiegten Kräutern bestreut.

Bärlauchroulade

100 g gehacktes Rindfleisch;

dünne Speckscheiben;

Senf;

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Muskat,

Bärlauchblätter;

1 saure Gurke;

0,1 l braune Grundsoße

Hackmasse mit den Gewürzen mischen.

Die Bärlauchblätter kurz brühen, 2 Blätter über Kreuz legen, mit Senf bestreichen.

Darauf wenig Hackmasse, Speck und Gurke geben.

2 Blätter darüber legen und alles einrollen.

Alle Rouladen in der Röhre kurz anbraten, mit brauner Soße auffüllen und darin gar ziehen lassen.

Brennessel

Brennesselbrot

- Grundteig (siehe unten)
- 1 Zwiebel gewürfelt in 50 g Butter andünsten
- 100-150 g Brennesselspitzen kurz mit dünsten, abgekühlt unter Grundteig kneten
- 1 Laib formen – auf Blech bei mittlerer Schiene bei 250° 10 min und dann 190° 20-30 min backen

Grundteig für Brot und Semmeln

- 250 g Roggen, Weizen, Dinkel
- 10 g Hefe
- 350 ml Wasser
- 250 g Mehlmischung zugeben
- 1 ½ Teelöffel Steinsalz gut durchkneten

Brennesselspinat

Zutaten:

- * 8-10 Hände voll Brennesseln
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Butter
- * Salz,
- * Pfeffer,
- * Muskat
- * eventuell Gemüsebrühe
- * 1 Becher süße Sahne

Zubereitung:

Die Brennesseln mit kochendem Wasser überbrühen (dann brennen die Blätter nicht mehr). Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Die fein geschnittenen Brennesseln, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Min. unter ständigem Rühren dünsten. Mit Muskat abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe und zum Verfeinern die Sahne dazugeben.

Brennesselpizza

Zutaten:

- * 100 Gramm Brennesselblätter
- * 75 Gramm Bacon in Streifen geschnitten
- * 4 Eier
- * 200 ml saure Sahne
- * 50 Gramm geriebenen Käse
- * Salz,

Brennessel-Rezepte

- * Pfeffer
- für Hefeteig
- * 200 Gramm Mehl
- * 10 Gramm Hefe
- * 7 EL lauwarme Milch
- * 4 EL Öl
- * 1 Eigelb
- * 1/2TL Salz

oder für Mürbeteig

- * 200 Gramm Mehl
- * 100 Gramm Butter
- * 2 Eigelb
- * Salz,
- * Pfeffer
- * etwas Wasser

Zubereitung:

Bacon in der Pfanne anbraten, die Brennesselblätter in 1 cm breite Streifen geschnitten dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Die Eier verquirlen, Sahne, Gewürze und Käse zugeben, vermengen und auf dem Teig verteilen.

40 Min. bei etwa 200 °C backen.

Aus den Zutaten einen weichen Hefeteig, bei 50 °C 30 Min. gehen lassen, in eine Quicheform geben und einen Rand formen.

Für den Mürbeteig die Butter erwärmen und mit den Eigelben, Salz und Pfeffer und etwas Wasser verrühren, das Mehl dazugeben, verrühren, kneten und den Teig in die Quicheform geben, Rand formen und etwa 15 Minuten blind backen.

Brennesselsuppe II

Zutaten für 4 Personen:

- 500g junge Brennesselblätter, gewaschen
- 4 Schalotten, fein gehackt
- 1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Liter kaltes Wasser oder Gemüsefond
- Fondor, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Crème double
- Croûtons zum Garnieren

Zubereitung:

Ein Drittel der Brennnesselmenge fein hacken. Butter in einem Suppentopf zerlassen, die Schalotten zugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Die ganzen Brennesselblätter in den Topf geben und 1 Minute garen. Die gewürfelte Kartoffel hineingeben und mit 1 Liter kaltem Wasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Die Suppe mit dem Schneidstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Fondor, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème double unterrühren und die Suppe in vorgewärmte Teller füllen. Direkt vor dem Servieren mit den gehackten Brennesselblättern und Croûtons bestreuen.

Brennnesselsuppe

Zutaten:

- * 300 g zarte junge Brennnesselblätter
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Butter
- * Kräutersalz
- * Pfeffer,
- * Muskat
- * Liebstöckelblätter
- * 1 Liter Gemüsebrühe
- * 200 Gramm Sahne
- * 1 große Karotte
- * 50 Gramm Mandeln
- * eventuell 1 Eigelb

Zubereitung:

Die Blätter waschen, von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden (am besten mit Gummihandschuhen).

Die Zwiebel schälen, fein würfeln, Knoblauchzehe hacken, beides in der Butter goldgelb dünsten. Die Brennnesselblätter sowie die Gewürze und Kräuter hinzufügen und kurz mitdünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen, 5 Min. ziehen lassen, danach eventuell noch einmal abschmecken.

100 g süße Sahne (nach Wunsch mit dem Eigelb) verquirlen und in die Suppe geben. Vor dem Servieren jede Portion mit etwas geraspelter Karotte, einigen gehackten Mandeln und einem Klecks Sahne versehen.

Brunnenkresse

Brunnenkressesuppe mit Hack

Zutaten :

500 g Kartoffeln; 1 l Gemüsebrühe (Instant); 350 g gemischtes Hackfleisch

1 Schalotte; Pfeffer; Salz; 1 Ei; 50 g Paniermehl; 40 g Butterschmalz

1 Bund Lauchzwiebeln; 300 g Brunnenkresse

150 g Kräuter Crème fraîche; 100 ml Schlagsahne; 1 Eigelb

Zubereitung :

Kartoffelwürfel in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Hack, Schalottenwürfel, Gewürze, Ei und Paniermehl zu einem Teig verkneten. 20 Bällchen formen. Im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Lauchzwiebelstücke zufügen, 5 Minuten dünsten.

Die Hälfte der Kartoffeln aus der Brühe nehmen. Brunnenkresseblättchen und Crème fraîche zufügen; pürieren. Sahne und Eigelb verrühren. Suppe legieren.

Vorbereitete Zutaten zufügen. Erhitzen und abschmecken.

Bohnensalat mit Brunnenkresse

60g Brunnenkresse • 500g frische grüne Bohnen 100g frische Champignons

1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 4 Eier • 1 Becher saure Sahne (200g) • 2 Eßl. Mayonnaise 2

Eßl. Apfelessig

• Salz • weißer Pfeffer 1 Salzgurke

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Die Brunnenkresse gründlich in heißem Wasser waschen, abtropfen lassen, die Blätter von den dicken Stengeln zupfen.

Die grünen Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze entfernen, eventuell Fäden abziehen, die Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke brechen. Mit Wasser bedeckt im geschlossenen Topf in 10-15 Minuten garen.

Anschließend auf ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons kurz unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und feinblättrig schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und feinhacken.

Die Eier hartkochen, abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Salatschüssel die Brunnenkresse mit den Bohnen, den Champignons, der Schalotte, dem Knoblauch und den Eierwürfeln vermischen. Eine Sauce aus Sahne, Mayonnaise und Obstessig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackte Salzgurke zugeben. Die würzige Sauce über die Gemüse gießen und leicht unterheben.

Variante: Man kann auch 2-3 gekochte Pellkartoffeln, in Scheiben geschnitten, dazugeben oder statt der Champignons 2 in Würfel geschnittene Fleischtomaten verwenden.

Brunnenkresse-Apfel-Salat

Zutaten :

1 Bd. Brunnenkresse

50 g durchwachsener Speck

4 El. Öl

50 ml Geflügelfond; a.d.Glas

4 El. Weißweinessig

2 rote Äpfel

3 El. Zitronensaft

30 g Walnußkerne; zerbröckelt

2 El. frischer Meerrettich; -- geraspelt, Menge anpassen

Zubereitung :

Die Brunnenkresse abzupfen, waschen und trockenschleudern. Den Speck fein würfeln und im Öl langsam knusprig ausbraten. Mit Fond und Essig löschen, vom Herd nehmen.

Die Äpfel achteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel quer in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Kresse, Äpfel und Nüsse mischen, mit Speck-Vinaigrette beträufeln.

Mit Meerrettich bestreut servieren.

Eiche

Eicheltrüffel

Eicheln wurden bei uns nur in Notzeiten als menschliches Nahrungsmittel genutzt, meist geröstet, gemahlen und als Kaffee aufgebraut. Bei den Indianern Nordamerikas waren sie ein wichtiges Nahrungsmittel. Sie enthalten ebenso wie Nüsse Fett und Eiweiß, schmecken aber sehr bitter und müssen deshalb gründlich vorbehandelt werden. Dazu werden die Eicheln kreuzweise eingeschnitten, auf ein Backblech gelegt und bei 150°C solange im Backofen geröstet, bis die Schalen springen. Dann müssen sie weitere 15 Minuten bei 100°C rösten. Anschließend werden sie im Mörser oder in der Küchenmaschine grob zerkleinert, in ein Leinensäckchen gefüllt und einen Tag lang gewässert. Das Wasser muß öfters gewechselt werden.

Die Indianer hängten die Eicheln über Nacht in einen schnellfließenden Bach.

Anschließend werden die Eicheln getrocknet und nochmals 15 Minuten bei 100 °C geröstet. Der bittere Geschmack ist jetzt verschwunden, und die Eicheln können in der Mandelmühle feingemahlen und wie Nüsse verwendet werden.

100g entbitterte und gemahlene Eicheln

125g brauner Zucker • 1 Eiweiß • 250g Schokolade (zartbitter) • 2 Eßl. Sahne

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Die gemahlene Eicheln mit dem braunen Zucker in einer Schüssel vermischen.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad auflösen. Mit der Sahne glattrühren und vom Herd nehmen. Zu den Eicheln geben und miteinander mischen.

Ein Backblech mit Alufolie belegen, die Trüffelmasse 2 cm dick darauffüllen und glattstreichen.

Erkalten lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Ein Tip

Sollten die Eicheln nach dem Wässern und Rösten noch bitter sein, den Vorgang wiederholen und erst dann feinmahlen.

Fichte

Fichte-Sirup

In ein Schraubglas zu gleichen Teilen Fichtenspitzen und Zucker einschichten - 4 Wochen an einem warmen Platz / in die Sonne stellen. Heraus kommt ein leckerer Sirup, den man z.B. über Vanilleeis giessen kann.

Das Rezept funktioniert auch mit Tannentrieben, Lärchentrieben und besonders lecker wegen des Orangenaromas: mit Douglasien.

Fichtenspitzen haben ein Zitronenaroma (äth. Öle, Limonen) und sind besonders reich an Vitamin C

noch Fichtenwipferlsirup

Die beste Erntezeit für die Fichtensprossen sind die Monate April und Mai, wenn die ganz jungen hellgrünen Triebe gerade erst ihre braunen Hüllen abgestreift haben.

Zutaten:

- 2 große Handvoll Fichtentriebe

- 1,5 kg Zucker

- 1,5 l Wasser

Die Triebe mit dem Wasser aufkochen, eine Zeitlang ziehen lassen und anschliessend abseihen. Die Flüssigkeit mit dem Zucker mischen und bis zur Sirupdicke einkochen.

Fichtensprossensaft/Sirup wirkt schleimlösend und soll ein ausgezeichnetes Heilmittel gegen Husten und Erkältungskrankheiten sein.

Fichtennadelspitzengelee

1 l Fichtenspitzen (Maiwuchs der Fichte)

1 l Wasser

1 kg Gelierzucker

Saft einer Zitrone

Die Fichtenspitzen mit dem Wasser aufkochen und 5 min kochen lassen, abkühlen lassen, dann durch ein Tuch abgießen und ausdrücken.

Den Gelierzucker und den Zitronensaft hinzufügen, nochmal unter rühren aufkochen, 4 min köcheln lassen (vorsicht - kocht leicht über), dann sofort randvoll in Marmeladengläser füllen und gut verschließen.

Giersch

Tomatensuppe mit Giersch

Zutaten:

3 Hände voll Giersch (junge Blättchen, ohne Stiel)

1 kg Tomaten (enthäutet, aber nicht entkernt!)

1 Zwiebel (fein gewürfelt)

2 EL Öl

40 g Mehl

1 Liter Gemüsebrühe (Instant)

Salz, Pfeffer, Zucker

1/8 L Sahne

Für die Croûtons:

2 Brötchen, 2 EL Butter

Zubereitung:

Zwiebel im Öl glasig dünsten, mit dem Mehl bestäuben und die Brühe angießen.

10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten halbieren, hinzufügen und nur kurz dünsten. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne untermischen und kurz aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

Den gut gewaschenen Giersch in der Salatschleuder trocken schleudern (oder zwischen Küchentüchern trocknen) und fein hacken. Ein Drittel der Menge in die Suppe geben.

Die Brötchen würfeln, in der heißen Butter anrösten und mit dem restlichen Giersch mischen. Die Suppe mit den Croûtons bestreuen und sofort servieren.

Giersch-Suppe

2 große handvoll gierschblätter, 1 zwiebel, 2 essl. mehl, 2 essl. butter, 1/2 l milch, 1/2 l brühe, 2 kartoffeln, kräuter:

gierschblätter und zwiebel feinhacken; zwiebel in butter andünsten, mehl zugeben und mit milch und brühe aufgießen; in streifen geschnittene kartoffel und kräuter zufügen. kurz bevor die kartoffeln gar sind, die gierschblätter zufügen und noch 15 min. köcheln lassen.

giersch (aegropodium podagraria L.) ist gut gegen gicht.

Gundermann

Gundermanneis

Zutaten:

1 Apfel

2 Bananen

2 EL Zitronensaft

5 g gehackte Gundermannblätter

300 g Sahne

Honig

Zubereitung:

Apfel und Bananen klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, mit den gehackten Gundermannblättern und 100g Sahne fein pürieren, den Rest Sahne steif schlagen und unterziehen, nach Bedarf mit Honig abschmecken, einfrieren. Nach 20 und 40 Minuten Gefrierzeit jeweils durchrühren.

Kartoffelsuppe mit Gundermann

Zutaten für 4 Personen:

3 Hände voll Gundermannblätter (fein gehackt)

1 Hand voll junge Brennnesselblätter (fein geschnitten)

5 große Kartoffeln

1 Möhre (klein gewürfelt)

1/2 Knollensellerie (klein gewürfelt)

1 - 1 1/2 l Wasser, Salz

1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)

60 g Öl oder 100 g Schinkenspeck (gewürfelt)

50 g Mehl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und mit dem gewürfelten Gemüse in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln und Gemüse mit der Schaumkelle herausnehmen, die Brühe zunächst beiseite stellen. In einem anderen Topf die Zwiebel im Öl oder mit dem Speck anrösten, Brennnesseln zugeben und mit Mehl bestäuben. Alles kurz anrösten, dann mit der Brühe ablöschen und auffüllen. Aufkochen, das gegarte Gemüse hineingeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den fein gehackten Gundermann einrühren.

Wer die Suppe etwas dicker wünscht, bindet mit Kartoffelpüreepulver.

Holunder

Holunderblüten-Bowle

Zutaten für 2 Liter:

4 Holunderblütendolden (ein Stück vom Stengel beim Pflücken dranlassen)

verschiedene Kräuter (z.B. Minze, Melisse, Gundermann, Giersch, Lavendelstengel, Waldmeister)

1 l klarer Apfelsaft

1 Flasche halbtrockener Sekt (oder Mineralwasser)

Saft von 1 Zitrone

einzelne Blüten einer Holunderblütendolde

Zubereitung:

Holunderblütendolden in eine Schüssel mit Wasser legen, vorsichtig hin und her schwenken, damit der Staub entfernt wird. Kräuter unter fließendem Wasser gut waschen. Dolden und Kräuter zu einem Sträusschen zusammenbinden und für 2 Stunden in den Apfelsaft hängen. Anschließend gut ausdrücken. Sekt und Zitronensaft zugeben und die einzelnen Holunderblüten auf die Bowle streuen.

Gebackene Holunderblüten (Hollerküchle)

Zutaten für 4 Personen: (Dessert)

8 Holunderblütendolden (ein Stück vom Stängel beim Pflücken dranlassen)

200 g Mehl

250 ml Milch

2 EL Rum

1 Prise Salz

2 TL Honig

1 Ei

Öl zum Ausbacken

1 TL Zimt

3 TL Zucker

Zubereitung:

Holunderblüten in eine Schüssel mit Wasser legen, vorsichtig hin und her schwenken, damit der Staub entfernt wird. Auf einem Tuch zum Trocknen ausbreiten. Falls die Blüten noch feucht sind, nehmen sie den Teig später nicht an.

Mehl, Milch, Rum, Salz, Honig und Ei zu einem flüssigen Teig verquirlen. 30 Minuten zum Quellen stehen lassen.

In der Friteuse oder einem flachen Topf das Fett auf 180 Grad erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzlöffelstiel kleine Blasen aufsteigen. Eventuell die Temperatur mit einigen Tropfen vom Teig prüfen.

Die Holunderblüten in den Teig tauchen und im heißen Fett nacheinander goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zimt und Zucker mischen und die Blüten mit Zimtzucker bestreut servieren.

Holundergelee

Vollreife Holunderbeeren (grüne sind giftig!)

mit den Stielen waschen und abstreifen.

1 kg Beeren mit etwas Wasser in einem großen Topf ansetzen, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Den Saft durch ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

In 1 l Saft 1 kg Gelierzucker schütten, umrühren und 1 Minute unter Rühren aufkochen.

Sofort in Schraubgläser bis zum Rand füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Kühl stellen!

Klette

Gefüllte Klettenblätter

1 Tasse brauner Reis, • 2 Tassen Wasser, • Salz,
 500g kleine Zucchini, • 2 Zwiebeln, • 1 Knoblauchzehe,
 4 Eßl. Sonnenblumenöl, • Pfeffer, • edelsüßes Paprikapulver, • 1 Eßl. Zitronensaft, • 50g
 Walnusskerne, • 2 Eier, • 20 große junge Klettenblätter,
 1/8 l Gemüsebrühe oder Blanchierwasser, ½ Glas Weißwein - 3 Eßl. Sahne - 3-4 Zweige Dost
 oder Quendel
 Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Den Reis in 2 Tassen Salzwasser kochen und auf kleiner Hitze 45 Minuten quellen lassen.
 Die Zucchini waschen, die Stiele abschneiden, die Früchte ungeschält in kleine Würfel
 schneiden.

Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und zerdrücken. In
 einer Pfanne 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Zucchini mit den Zwiebeln und
 dem Knoblauch darin unter häufigem Umwenden garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem
 Zitronensaft würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Walnüsse feinhacken. Den fertig gekochten Reis mit den Zucchini und den Walnüssen
 mischen, abkühlen lassen und die verquirlten Eier unterrühren. Die Klettenblätter
 portionsweise nach und nach in einem großen Topf in kochendem Wasser jeweils 2 Minuten
 blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen, abkühlen lassen und
 ausbreiten. Auf jedes Klettenblatt 2 Eßlöffel der Füllmasse geben. Vom Stielende her fest
 zusammenrollen, dabei die Seiten einschlagen, damit die Füllung nicht herausfällt. Mit einem
 Spießchen zusammenhalten. In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die
 Klettenrollen darin anbraten, dann mit 1 l Gemüsebrühe (beziehungsweise
 Blanchierwasser) und dem Weißwein aufgießen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Die
 Rollen warm stellen. Die Kochflüssigkeit mit der Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und dem
 Dost oder Quendel würzen und über die Klettenrollen gießen.

Dazu paßt Kartoffelpüree.

Tipp:

Das Blanchierwasser der Klettenblätter hat ein sehr feines Artischocken-Aroma und kann als
 Gemüsebrühe für Suppen, Saucen und zum Aufgießen verwendet werden.

Knoblauchsauerkraut (-hederich)

Lammbraten mit Knoblauchhederich-Sauce

1 kg Lammrücken oder -keule, • 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, • 1 Teel. frischer Rosmarin

3 Zwiebeln • 3 Eßl. Olivenöl • ¼ l trockener Weißwein, 50g (3 Handvoll)

Knoblauchhederichblätter, 20g Butter, • 1 Eßl. Weizenvollkornmehl Type 1050, 1 Becher Sahne (200g)

Das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchentuch oder einem Tuch trockentupfen, die Haut abziehen.

Die Knoblauchzehe schälen, mit einer Gabel zerdrücken und das Fleisch damit auf allen Seiten einreiben. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Rosmarin würzen.

Die Zwiebeln schälen und halbieren. Den Backofen auf 250°C vorheizen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, das Fleisch hineinlegen und von allen Seiten braun anbraten, 1/3 l Weißwein angießen, kurz aufkochen lassen. Den Braten in eine feuerfeste Form legen, die Zwiebelhälften rundherum geben, die mit Wein gelöste Bratflüssigkeit angießen. Die Form auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens schieben, das Fleisch in etwa 90 Minuten garen (eine Keule braucht etwas länger). Zwischendurch einige Male wenden und das Fleisch mit dem Bratensaft begießen. Die Knoblauchhederichblätter waschen, gut abtropfen lassen und sehr fein hacken. Den Braten aus der Form nehmen und heiß halten. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und etwas Farbe nehmen lassen, unter Rühren die Sahne zugießen. Den restlichen Wein in die Bratform gießen, den Bratensatz lösen und zu der Sahnesauce geben. Den Knoblauchhederich zufügen und die Sauce unter Rühren einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammbraten in Scheiben schneiden, die Sauce extra dazu reichen. Die passende Beilage dazu ist Bohnenpüree.

Kornelkirsche

Kornelkirschen-Chutney

Kornelkirschen eignen sich wegen ihres herben, säuerlichen Geschmacks gut zur Ergänzung von Fleisch und Wildgerichten. Mit diesem Chutney haben Sie eine Delikatesse im Vorratsschrank und damit immer zur Hand, die sich 1-2 Jahre hält.

700g Kornelkirschen, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone (unbehandelt)
25g frischer Wurzelingwer, 1 Teel. Senfkörner, ¼ l Apfelessig • 150g brauner Zucker
50g Rosinen, ½ Teel. Salz,
geriebene Muskatnuß, 1 Prise gemahlene Nelken

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Die Kornelkirschen waschen und abtropfen lassen. Mit dem Kirschenentsteiner entkernen.

Die Zwiebel schälen und feinreiben, die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken oder im Mörser zerstoßen. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Die Ingwerwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kornelkirschen, die geriebene Zwiebel, den zerdrückten Knoblauch, die Zitronenschale und den -saft sowie die Ingwerwurzelstückchen, die Senfkörner und 1/8 l Apfelessig in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 45 Minuten kochen, bis die Kornelkirschen breiig geworden sind.

Nun den Zucker, den restlichen Essig, die gewaschenen und abgetropften Rosinen und sämtliche Gewürze zugeben. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren noch 20 Minuten weiterkochen lassen, bis das Chutney dick eingekocht ist.

Gläser kochendheiß ausspülen und abtropfen lassen. Das Chutney hineinfüllen und sofort verschließen. Am besten schmeckt diese feine Sauce, wenn sie vor dem Verbrauch 3 Monate gelagert wurde.

Kornelkirschensauce

250 g Kornelkirschen, 1/4 l Rotwein,
Stück Zitronenschale (unbehandelt), Salz • 2 Teel. Arrow-root (Pfeilwurzelmehl aus dem Refomhaus), 100 g Honig, 1 Gläschen Kirschwasser

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Kornelkirschen waschen und gut abtropfen lassen. Mit dem Rotwein, der Zitronenschale und Salz in einen Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Die Fruchtmischung durch ein feines Sieb pressen, die Rückstände entfernen. Das Arrow-root-Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das Fruchtmus wieder zum Kochen bringen und mit dem Arrow-root-Mehl binden. Vom Herd nehmen und den Honig hineinrühren. Mit dem Kirschwasser würzen. Diese würzige Sauce paßt heiß oder kalt zu Pfannkuchen, süßen Vollkornaufläufen oder Eis.

Kornelkirschen-Korn

eine leere Flasche ein viertel mit Kornelkirschen füllen.

Dann 2 Löffel Kandiszucker dazugeben.

Und mit Doppelkorn auffüllen.

Das ganze 4 bis 6 Wochen durchziehen lassen.

Absieben und genießen.

Löwenzahn

Löwenzahnhonig

Zutaten:

etwa 300g Löwenzahnblüten

2 l Wasser

2 Zitronen (in Spalten geschnitten)

2 kg Zucker

Zubereitung:

Die Blüten kurz unter fließendem Wasser waschen. Die grünen Hüllblättchen entfernen (dazu mit den Fingern der einen Hand die gelben Blütenblätter alle zusammen fest anfassen, mit der anderen Hand den grünen Kelch greifen und mit einem kräftigen Ruck auseinanderziehen).

Wasser zum Kochen bringen, die gelben Blütenblätter hineingeben und aufkochen lassen.

Dann 24 Stunden stehen lassen, anschließend den Saft durch ein Mulltuch oder ein feines Sieb abseihen. Mit Zucker und den Zitronenspalten vermischen, zum Kochen bringen und 3-4 Stunden köcheln lassen. Zitronenspalten entfernen. Den Sirup heiß in Gläser füllen und verschließen.

Löwenzahnsalat mit Möhrenraspeln und Honig

Zutaten für 4 Personen:

2 Hände voll junge Löwenzahnblätter

(zum Entbittern 30 Min. in kaltes, leicht gesalzenes Wasser legen)

1 Hand voll Gänseblümchenblätter

5 Stängel Zitronenmelisse (Blätter abgezupft)

2 kleine Möhren

Für die Dekoration:

Gänseblümchenblüten oder Wiesenschaumkraut

Für das Dressing:

2 EL Balsamico-Essig

2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

2 TL flüssiger Honig (am besten Thymianhonig)

Meersalz

Zubereitung:

Für das Dressing Balsamico mit dem Meersalz verrühren, bis das Salz aufgelöst ist.

Öl unterschlagen und mit Honig süßen. Gänseblümchenblätter und Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Zum Dressing geben und unterheben.

Die Löwenzahnblätter zum Entbittern 30 Minuten in kaltes Salzwasser einlegen, danach kurz abspülen und gut abtropfen lassen (besser: in der Salatschleuder trocken schleudern). Mit dem Dressing vermengen und kurz vor dem Servieren die Möhren darüber raspeln. Mit Gänseblümchenblüten oder Wiesenschaumkraut garnieren.

Löwenzahnkaffee

Zutaten:

Löwenzahnwurzeln / Milch

Zubereitung:

Man gräbt die Wurzeln des Löwenzahn aus (nach ergiebigen Regenfällen kann man sie sogar mühelos von Hand ausreißen), reinigt sie, zerteilt sie in kleine Stücke und backt bzw. röstet sie entweder auf dem Backblech im Herd oder in einer Pfanne, bis sie schön braun sind. Nach dem Abkühlen mit kochendem Wasser überbrühen (etwa 1 EL Wurzeln auf $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser) und mit Milch genießen.

Sauerampfer

Sauerampfer-Cremesuppe mit Dorschfilets

(z.B. als Vorspeise)

Zutaten :

100 g Schalotten

250 g Sauerampfer

2 mittelgroße Kartoffeln (300 g)

30 g Butterschmalz

200 ml trockener Weißwein

1/2 Würfel Fischsuppenpaste (in Fischgeschäften oder an der Fischtheke im Supermarkt erhältlich)

Salz

schwarzer Pfeffer adM.

500 g Dorschfilet

1/2 Becher süße Sahne (100 g)

Zubereitung :

1. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Sauerampfer waschen, schadhafte Stellen und dicke Stiele abschneiden und das Kraut in feine Streifen schneiden. 2 El. davon zum Garnieren beiseite legen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Butterschmalz in einem hohen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig anbraten. Kartoffeln und Sauerampfer unterheben und kurz mit anbraten. Alles mit dem Wein und 800 ml Wasser ablöschen. Fischsuppenpaste zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe zugedeckt 10 Minuten bei Mittelhitze kochen.
3. Die Dorschfilets kalt abspülen und mit Küchentrepp trockentupfen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, dabei restliche Gräten entfernen. Die Suppe vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.
4. Die Suppe erneut sanft erhitzen. Die Fischstücke hineingeben und 5 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe nochmals abschmecken, auf vorgewärmten Tellern mit je 1 Klacks Schlagsahne und einigen Sauerampferstreifchen garniert servieren. Dazu geröstete Weißbrotscheiben und ein Glas Grauburgunder.

Schafgarben-Likör

1 Teil frische Schafgarbenblüten;

3 Teile Alkohol (Branntwein)

Die Blüten mit dem Alkohol übergießen und gut verschlossen eine Woche in der Sonne stehen lassen.

Danach wird abfiltriert und leicht gesüßt.

Der Likör ist bei Erkältungen und Magenbeschwerden zu empfehlen.

Man nimmt morgens und abends nüchtern einen Esslöffel Likör verdünnt mit drei Esslöffel Wasser ein.

Tanne

Tannenspitzensirup

Die Tannenspitzen in eine große, tiefe Schüssel geben und mit kaltem Wasser reichlich bedecken. Da die Spitzen hochsteigen, muß man einen Teller darüberlegen. Über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Tannenspitzen mit dem Wasser zusammen langsam aufkochen und so lange kochen, bis die Spitzen fast keine Farbe mehr haben.

Ein großes Sieb mit einem Mulltuch auskleiden, den Tannensud mit den Spitzen in Portionen hineingeben und langsam ablaufen lassen. Die Spitzen gut ausdrücken. Dieser Vorgang nimmt ziemlich viel Zeit in Anspruch. Die abgelaufene Flüssigkeit wiegen und mit der gleichen Menge Gelierzucker mischen. Aufkochen und einige min sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und eine Gelierprobe machen. Dazu einen Glasteller für kurze Zeit ins Gefrierfach stellen, dann etwas Tannenhonig auf den Teller geben und wieder für einige Minuten ins Gefrierfach stellen. Ist die Masse nicht fest genug, noch 1 min kochen lassen, die Probe dann wiederholen. Eventuell noch einmal aufkochen lassen. In diesem Mischungsverhältnis wird der Tannenhonig allerdings nicht so fest wie ein Fruchtgelee, sondern bleibt flüssig wie klarer Bienenhonig. In kleine Schraubgläschen füllen und möglichst im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: 8 Monate

Quelle: " Hausgemacht" GU-Reihe (Gräfe & Unzer Verlag)

Tannwipfelsauce

200 ml trockener Weißwein

15 Stk. junge Tannwipfeltriebe (Maiwuchs)

200 ml brauner Kalbs- oder Wildfond

20 Stk. Kirschen

Den Weißwein aufkochen, die zarten Tannwipfeltriebe dazugeben und mitkochen.

Einreduzieren, bis nur noch wenig Flüssigkeit bleibt, dann den Fond dazugeben, 10 min köcheln lassen, würzen und passieren. Die Kirschen entsteinen und in der Sauce aufwärmen.

Vogelmiere

Vogelmiere Kräuter-Frischkäse

Zutaten: (für 4 Personen)

250 g Frischkäse

2 Handvoll gewaschene und verlesene Vogelmiere

Salz, Pfeffer

etwas Zitronensaft

Zubereitung: Die Zutaten miteinander vermischen und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Vogelmieren-Tatar

(Saucen/Dipps)

Zutaten für 2 Personen (für 4 Personen als Beilage):

2 Hände voll Vogelmiere

1 Hand voll Sauerampfer

150 g Sauerrahm

150 g griechischer Joghurt (10% Fett)

3 EL Olivenöl

1 Schalotte (fein gehackt)

Salz und Pfeffer

1 durchgepresste Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Kräuter gut waschen, abtropfen lassen oder trocken schleudern und fein hacken. Sauerrahm und Joghurt mit dem Öl cremig schlagen. Die Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Vogelmieren-Tatar passt sehr gut zu Pellkartoffeln oder geröstetem Schwarzbrot.

Vogelmieren-Pesto

Zutaten für 1 Glas:

2 Tassen frische Vogelmiere

2 Knoblauchzehen

1/2 Tasse gutes Olivenöl

etwas Salz

100g geriebenen Parmesan

100g Pinienkerne (vorher ohne Fett geröstet)

Zubereitung:

Die Zutaten im Mixer oder mit dem Zauberstab zu einer Paste verarbeiten. Es muss darauf geachtet werden, dass das Pesto zur Haltbarkeit immer mit einer Schicht Öl bedeckt ist - dann kann es mehrere Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vogelmieresalat mit Käse

Zutaten:

3 - 4 Hand voll Triebe der Vogelmiere / 1 saurer Apfel / 1 Hand voll Walderdbeeren / 1 Hand voll Himm- oder Brombeeren / 100 g Käse / 1/8 l süße Sahne / Meersalz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer / Apfelessig

Zubereitung:

Die jungen Triebe der Vogelmiere werden gründlich gereinigt und von holzigen Teilen befreit oder die Blättchen von den Stängeln gezupft. Zusammen mit dem Obst werden sie in appetitliche Stücke geschnitten und mit Käsewürfelchen gemischt. Aus süßer Sahne, Meersalz, Pfeffer und Apfelessig wird ein süß-saurer Dipp bereitet und unter den Salat gehoben.

Wegerich (u.a. Spitzwegerich)

Spitzwegerichsalat

100g Spitzwegerichblätter • 100g schwarze Oliven

3 Cornichons • 3 hartgekochte Eier • 100g Walnüsse 1 Zwiebel • 1 Becher saure Sahne (200g) 3 Eßl. Olivenöl • Saft von 1 Zitrone 1 Spritzer Tabascosauce • Salz • Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Den Spitzwegerich verlesen, waschen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden, die harten Stielansätze entfernen. Die kleingeschnittenen Blätter zum Entbittern ½ Stunde in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser legen, danach gut abtropfen lassen. Die Oliven, die Cornichons und die gepellten Eier in Scheiben schneiden.

Einige Scheiben zum Garnieren beiseite stellen. Die Walnüsse grobhacken. Die Zwiebel schälen und feinhacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem abgetropften Spitzwegerich mischen.

Für die Marinade die saure Sahne mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft und der Tabascosauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Gut durchmischen und mit den zurückgehaltenen Olivenscheiben, Cornichons und Eischeiben garnieren.

Apfelsalat mit Spitzwegerich und Giersch

4 Äpfel • Saft von 1 Zitrone • 1 Eßl. Honig 1 Prise Salz • 1 Prise Cayennepfeffer

1 Becher Sahne (200g) • 2 Eßl. grobgehackte Haselnüsse • 5 junge Gierschblätter 15-20 junge Spitzwegerichblätter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien (biologisch gezogene Äpfel mit der Schale verwenden). In feine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Mit dem Honig mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt durchziehen lassen. Die Sahne mit 1 Prise Salz halbfest schlagen, mit den gehackten Haselnüssen unter die Äpfel ziehen.

Die Blätter vom Giersch und Spitzwegerich gründlich waschen, harte Stengel entfernen, gut abtropfen lassen.

Die Blätter in feine Streifen schneiden und unter die Apfelsahne mischen.

Spitzwegerichsirup

Frische Wegerichblätter klein schneiden und mit der gleichen Menge Honig (oder Zucker) vermischen.

An einen mäßig warmen Ort stellen.

Bei Erkältungskrankheiten alle 2 Stunden 1-2 Teelöffel Sirup im Munde zergehen lassen.

Außerdem helfen zerdrückte Spitzwegerich-Blätter (wichtig ist, daß das Blatt auf der Wunde gerieben wird, damit Pflanzensaft austritt und nicht nur aufgelegt wird) bei Quetschungen, Verbrennungen und Insektenstichen.

Weißdorn

Quitten - Weissdorn - Konfekt

die Zutaten:

4 Teile Weissdornfruechte mit 1 Zimtstange und Wasser weich kochen, passieren. 6 Teile Quitten entkernen, mit 1 Zimtstange und etwas Wasser weich kochen, im Mixer zerkleinern. Fruchtmus miteinander vermischen, 7 - 10 Teile Zucker zugeben, unter Rühren aufkochen lassen.

Die Masse etwa 1 cm dick auf Pergamentpapier auftragen. An einem warmen Ort langsam trockenen lassen, ausstechen oder passend zerschneiden, eventuell mit Bitterschokolade verzieren.

Rezeptbörse:

(bis Bärlauchquark auf baerlauch1.pdf), die anderen Rezepte können getauscht werden.
Es können auch einzelne pdf-Dateien zusammengestellt werden, sowohl einzelne Rezepte als auch einzelne Wildkräuterarten.

Anfragen an wildkraeuter07@web.de

Bärlauch Rezepte:

Bärlauchsuppe mit gerösteten Pinienkernen 1
Bärlauchsüppchen mit gerösteten Pinienkernen 2
Bärlauchsuppe mit gebratenen Streifen von der Lammhüfte
Bärlauch-Schaumsüppchen
Frühlingsuppe mit Bärlauch und Brennessel
Bärlauch- Brennessel - Creme-Suppe
Bärlauch-Spinatsuppe
Bärlauchcremesuppe 1
Bärlauchsuppe 2
Bärlauch-Suppe 3
Bärlauchsuppe 4
Bärlauchsuppe 5
Bärlauchsuppe 6
Bärlauch - Suppe 7
Bärlauch - Suppe 8
Bärlauch-Suppe 9 (von Jungem Bärlauch)
Bärlauch-Suppe mit Brotwürfeln
Bärlauch-Suppe mit Ei
Bärlauchsuppe mit Käsepressknödel
Bärlauchsuppe mit Schnecken
Bärlauchcremesuppe mit Pochiertem Wachtelei
Kohlrabisuppe mit Bärlauch
Kartoffelsuppe mit Bärlauch, Dörrpflaumen und Speck
Bärlauch-Kartoffelcreme-Suppe
Bärlauch-Spinat
Bärlauchauflauf
Bärlauchkartoffelsalat
Kartoffelsalat mit Bärlauch (Variation II)
Zucchini-Bärlauchrohkost
Frühlingsalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch
Römischer Salat mit Bärlauch
Spargelsalat mit Bärlauch-Kresse-Vinaigrette (Goethe)
Blumenkohlsalat mit Bärlauch-Vinaigrette
Blumenkohl mit Bärlauch
Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou
Bärlauch-Sandwiches mit Spargel und Roastbeef
Bärlauch-Butterbrot
Bärlauchbrot-(Baguette)
Crostini mit Bärlauchbutter
Morchel-Croûtons mit Bärlauch

Rezeptbörse

Bärlauchbutter 1
Bärlauchbutter 2
Bärlauchbutter 3
Bärlauchbutter 4
Bärlauch - Kräuterbutter
Tomatenbutter mit Bärlauch
Bärlauchbutter auf Ciabatta
Bärlauchbrotaufstrich
Bärlauch-Schafskäseaufstrich
Bärlauch-Limburger
Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn
Bärlauchdipp
Bärlauchquark
Bärlauchpaste 1
Bärlauchpaste 2
Bärlauch-Pesto 1
Bärlauch Pesto 2
Bärlauch Pesto 3
Bärlauch Pesto 4
Bärlauch Pesto 5
Bärlauch Pesto 6
Bärlauch-Pesto 7
Bärlauch-Kürbiskernpesto'
Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen
Tomate - Mozzarella mit Bärlauchpesto
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto 1
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto 2
Bärlauchspaghetti
Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne
Bärlauch - Frischkäse - Sauce
Bärlauch-Rahmsauce
Bärlauch-Remouladensauce
Bohnenpüree mit Bärlauch
Bärlaucheier:
Bärlauch-Gnocchi 1
Bärlauch-Gnocch 2
Bärlauch-Gnocchi 3
Bärlauchkartoffelpuffer
Bärlauch-Knödel
Bärlauch-Käse-Knödel auf Spargelgratin
Bärlauchgratin
Bärlauch, gratiniert
Gratin mit Bärlauch
Kartoffelgratin mit Bärlauch
Bärlauchkartoffelgratin
Bärlauch-Frittata
Bärlauch-Rösti 1
Bärlauch-Rösti 2
Bärlauch-Käsespätzle
Badische Bärlauch-Maultaschen
Bärlauch-Maultaschen
Breite Bärlauchnudeln

Bärlauch-Ravioli m. Schinken u. geschmälzten roten Zwiebeln
Bärlauch-Tortilla
Bärlauch-Tagliatelle
Bärlauch-Lasagne
Bärlauch Cannelloni
Getreiderisotto mit Bärlauch
Bärlauchrisotto
Bärlauchwaffeln
Champignons mit frischem Bärlauch und Kartoffelpüree
Frische Nordseekrabben mit Bärlauch-Rührei und Gurkensalat
Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und Bärlauch
Lammfilet im Bärlauchbiskuit mit Hirseauflauf
Lammkoteletts unter Bärlauchkruste
Lamm-Medaillons auf Bärlauchschaum
Schweinefiletmedaillons mit Stangenspargel und Bärlauchhollandaise
Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch, Schinken und Käse
Bärlauch-Remoulade zu Putenbrust
Pouletbrüstchen in Bärlauchsauce
Bärlauch-Paella
Kohlrouladen mit Bärlauch
Bärlauch-Buletten mit Tomatensugo
Bärlauch-Frikadellen mit Rahmkohlrabi und Bratkartoffeln
Die Terrine vom Zicklein mit Bärlauch
Bärlauch-Lauch-Terrine auf Tomatencoulis
Bärlauch-Timbale
Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfüllung
Bärlauch-Tartelettes
Bärlauchtarte
Grüner Pastateig
Bärlauch-Frischkäsekuchen mit Pignoli
Bärlauchbrot
Bärlauch-Kressedrink
Bärlauchwein
Bärlauch- Schnaps
Bärlauchblüten in Weinteig gebacken
Bärlauchessig
Bärlauchsenf
Bärlauchöl
Petersilien-Bärlauchöl

Beifuß Rezepte:

Lammbraten mit Beifuß
Beifußaperitif
Beifuß-Badezusatz

Beinwell Rezepte:

Beinwell-Brennnessel-Suppe
Beinwell Auflauf
Heilbutt im Beinwellblatt und Pfannkuchenteig mit Sekt-Butter-Soße
Tomaten mit Beinwell gefüllt

Rezeptbörse

Beinwellblätter mit Käse überbacken

Brennessel Rezepte:

Brennesselsuppe 1

Brennesselsuppe 2

Brennesselsuppe 3

Brennesselsuppe (Bärlauchsuppe)

Brennessel-Sauerampfer-Suppe

Minestra di ortiche e fettuccine - Brennesselsuppe mit Fettuecine

Brennesselbouillon

Brennesselsalat 1

Brennesselsalat 2

Brennesselspinatauflauf mit Bärlauch

Brennesselauflauf mit Knoblauchsrauke

Brennesselauflauf 1

Brennessel-Auflauf 2

Brennesselauflauf 3

Brennessel-Auflauf 4

Brennessel-Kartoffeln

Brennessel-Gemüse (Bornessen-Gemois)

Brennesselgemüse

Brennesselspinat mit pochierten Eiern auf Kartoffelpüree

Brennesselspinat mit Korinthen und Pinienkerne

Mais mit Brennesselspinat

Brennessel-Spinat

Frittierte Brennesselblätter

Gebackene Brennesselblätter

Brennesselbratlinge

Brennesselnocken

Champignons mit Brennessel-Käsefüllung und Knoblauchsauce

Omelett mit Brennessel-Püree

Brennesselknoedel mit Wurzelgemueseragout

Brennessel-Risotto

Fadennudeln mit Brennesseln

Brennessel-Spätzle mit Käsesoße

Brennesselgratin mit Morcheln

Brennessel-Frikadellen

Haferflocken-Pfannkuchen mit Brennesselcreme

Cannelloni mit Brennesselfüllung

Teigwaren mit Brennessel-Pesto

Strudel mit Tofu-Brennesselfüllung

Brennesselquiches mit knackigem Wildsalat

Quark-Pizza mit Brennesseln

Kräuterpizza mit Brennesseln

Brennessel-Kartoffel-Kuechlein

Brennesselbrot

Brennesseltorte

Quarksouffle mit Erdbeeren und Brennesselsauce

Brennessel-Aktivdrink

Löwenzahn-Brennessel-Bier

Brennessel-Tee

Brunnenkresse Rezepte:

Brunnenkresse-Suppe

Brunnenkresse-Suppe mit Forellen-Klösschen

Kartoffel-Brunnenkresse-Suppe mit Krabben

Brunnenkresse-Salat

Brunnenkressesalat mit Lachs

Linsensprossensalat mit Brunnenkresse

Kartoffel-Brunnenkresse-Salat

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse

Kartoffelsalat mit Lachsstreifen

Räucherfischsalat auf Brunnenkresse

Brunnenkressecreme mit Hechtklösschen

Stilton-Creme mit Brunnenkresse

Haferpfannkuchen mit Salami und Brunnenkressefüllung

Zucchini-salat mit mariniertem Tofu mit Brunnenkresse

Brunnenkressegnocchi

Gebratener Spargel mit Tomaten, Brunnenkresse und Carpaccio vom Kalb

Kalbsbries mit pochiertem Ei und Salat

Tarte mit Krabben und Brunnenkresse

Pikante Brunnenkresse-Torte

Engelwurz Rezepte:

Angelika-Likör

Gänseblümchen Rezepte:

Gänseblümchensuppe 1

Gänseblümchensuppe 2

Gänseblümchen-Löwenzahnsalat mit Pinienkernen

Spinatsalat mit Gänseblümchen und Brot-Croûtons

Frischer Stangenspargel mit Gänseblümchen-Hollandaise

Gänseblümchen- Dipp

Risotto mit Gänseblümchen

Gänseblümchen-Törtchen

Kapern aus Gänseblümchenknospen

Gänseblümchen-Kapern

Gänsefingerkraut Rezepte:

Gänsefingerkrauttee

Giersch Rezepte:

Giersch-Eintopf

Gierschsalat mit kross gebratenem Räucherspeck und Croûtons

Gurkensalat mit Giersch und Gundermann

Salat von getrockneten Tomaten mit gebackenem Mozzarella und mariniertem Giersch

Giersch in Mozzarella-Sahne

Giersch-Truffade

Rezeptbörse

Gefüllte Tomaten mit Giersch
 Gefüllte Gierschkartoffeln
 Kartoffel- Käse- Röstis mit Giersch
 Risotto mit Giersch/ Geißfuß und gebratenen Scampi
 Giersch - Maultaschen
 Mini-Quiches mit Giersch
 Giersch-Brennessel-Lasagne
 Giersch-Brötchen (siehe auch bei Gundermann!)
 Giersch-Torte
 Gierschlimonade

Gundermann Rezepte:

Gundelrebe-Brotaufstrich
 Wildblüten – Quark (u.a. mit Gundermann)
 Gundelreben-Pesto
 Gundermann (Grüne--) Brötchen (siehe auch bei Giersch)
 Gundelrebe-Eis
 Gundelreben-Bier
 Hautkrankheits-Tee, (Wildkräuter-Mischung)
 Frühlings-Tee (Wildkräuter-Mischung)
 Kopfschmerz-Salbe, Gundelrebe
 Ohrgeräusch-Tropfen
 Sonnenbrand-Gesichtswasser

Hirtentäschel Rezepte:

Spiegeleier mit Hirtentäschelsalat
 Vinaigrette mit geschmortem Sommergemüse und Hirtentäschelkraut, frischen Kapern und
 Lorbeertomate:
 Hirtentäschelkraut-Marinade für Lachs

Holunder Rezepte:

Holunderküchlein
 Holunder - Pfannkuchen
 Frittierte Holunderdolden
 Gebackene Holunderblüten auf Vanilleschaum
 Fliederbeersuppe
 Holunderbeersuppe
 Holunderbeer-Punsch
 Holunderblütensaft zum verdünnen
 Holunderblütenlimonade
 Holunderlimonade
 Holunderblüten - Sommerdrink
 Holunderblüten-Bowle
 Holunderlikör
 Holunderblütenlikör
 Holunderglühwein
 Holunderblüten-Sekt
 Holunderblütensekt
 Holunderbeer-Muffins

Frischkäsecreme mit Holunderbeeren
Holunderblütenbrot
Holunderkonfitüre
Holunder-Apfel-Marmelade
Holunderbeerengelee mit Zimt und Kardamom
Holunderblütengelee:
Holunderblütensirup 1
Holunderblütensirup 2
Holunderblüten- Sorbet
Holunderblütenessig
Gesichtsdampfbad mit Holunderblüten
Holunder Gesichtswasser

Hopfen Rezepte:
Hopfenspargel
Gratinierter Hopfen
Hopfenkuchen

Huflattich Rezepte:
Gebratene Huflattichblüten
Huflattich mit Rührei
Hähnchenbrust mit Huflattich und Brennesseln

Kapuzinerkresse Rezepte:
Kapuzinerkresse-Creme
Kapuzinerknospen in Essig

Klette Rezepte:
Gebratener Schafskäse in Klettenblättern mit Majoran und Thymian

Knoblauchsrauke Rezepte;
Brotaufstrich mit Knoblauchsrauke
Knoblauchsrauke-Quiche

Knopfkraut (Franzosenkraut) Rezepte:
Risotto mit Franzosenkraut-Emulsion und gebratenen Garnelenschwänzen
Pesto mit Franzosenkraut

Labkraut Rezepte:
Mit Labkraut gefüllte Poulardenbrust auf geschmolzenen Tomaten und karamellisiertem Knoblauch

Lavendel Rezepte:
Lavendeleis
Lavendelessig

Rezeptbörse

Löwenzahn Rezepte:

Löwenzahnsalat (Bettsäichersalat)
Bettsäichersalat (Löwenzahnsalat mit Ei, Saarland)
Löwenzahnsalat (Bettsähchersalat) mit Kartoffeldressing
Löwenzahnsalat 1
Löwenzahn-Salat 2
Löwenzahn-Salat 3
Löwenzahn-Salat 4
Löwenzahnsalat 5
Löwenzahnsalat 6
Löwenzahnsalat 7
Löwenzahnsalat 8
Löwenzahnsalat mit Äpfeln und Sahne-Dressing
Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln
Löwenzahn-Kartoffelsalat
Löwenzahn - Salat mit Bärlauch
Wildkräutersalat
Löwenzahn - Gemüse
Löwenzahnknospengemüse
Gemüse aus Löwenzahnknospen
Löwenzahngemüse mit Bratwürsten
Löwenzahn-Bärlauch-Gemüse
Löwenzahnblütengelee 1
Löwenzahngelee 2
Löwenzahn-Gelee 3
Löwenzahn-Gelee 4
Löwenzahnhonig 1
Löwenzahn-Honig 2
Löwenzahnhonig 3
Löwenzahnhonig 4
Löwenzahn - Honig 5
Löwenzahn - Honig 6
Löwenzahn - Honig 7
Löwenzahnsirup
Löwenzahn-Kaffee 1
Löwenzahn-Kaffee 2
Löwenzahn-Kaffee 3
Löwenzahn-Chutney
Löwenzahn-Magenbitter
Löwenzahn-Sekt
Löwenzahn-Wein 1
Löwenzahnwein 2
Löwenzahn/Brennessel-Bier (doppelt)
Löwenzahn-Likör
Wegerich-Rezepte (u.a. Spitzwegerich)
Löwenzahnwurzellikör
Löwenzahnwurzel-Schnaps
Löwenzahn-Schnaps
Gesichts-Maske, glättend, Löwenzahn
Sommersprossen-Öl

Mädesüß Rezepte:

Mädesüßblüten-Soße

Dessert: Pots de crème mit Mädesüß oder anderen Blüten

Forellen mit Mädesüß und Noilly Prat

Melde Rezepte:

Melde-Pfannkuchen

Meldespinat im Borretschblatt mit Käse überbacken

Melde-Tarte

Meerrettich Rezepte:

Meerrettich-Tomatensauce

Meerrettich-Sahne mit Apfel

Meerrettich-Salat-Dressing

Meerrettichpaste

Rose Rezepte:

Rosenquark mit Kräuteromelett

Champagner-Rosenkonfitüre

Rosenkonfitüre

Salbei Rezepte:

Salbeimäuschen / Salbeimäusle

Sauerampfer Rezepte:

Sauerampfervichyssoise

Sauerampfer-Cremesuppe

Sauerampfer-Cremesuppe, ostpreussische Art

Sauerampfercremesuppe mit Kartoffeln

Kartoffel-Kefir-Suppe mit Sauerampfer

Sauerampfer-Cremesuppe mit Orangen

Sauerampfersuppe mit Weisswein und Orangenschale

Sauerampfersuppe mit Räucherlachs I

Brennessel-Sauerampfer-Suppe (doppelt)

Altfränkische Sauerampfer-Suppe

Sauerampfersuppe 1

Sauerampfersuppe 2 (gebunden)

Sauerampfersuppe 3

Sauerampfersuppe 4

Sauerampfersuppe 5

Sauerampfersuppe 6

Sauerampfersuppe 7 (nach Bio)

Weißer Spargelsuppe mit Avocado und Sauerampfer

Spinatsuppe mit Sauerampferpesto

Gurkensuppe "englische Art"

Sauerampfergemüse

Sauerampfer-Gemüse mit Spiegelei

Rezeptbörse

Sauerampfer-Mousse mit Neuen Kartoffeln
Sauerampfer-Hollandaise
Sauerampfersoße 1
Sauerampfersoße 2
Lachssteaks in Sauerampfersosse
Seeteufelmedaillons mit Sauerampfer an Safransauce
Wildlachs-Dillküchlein mit Sauerampfersoße
Geflügelroulade auf Sauerampfersauce
Pochierte Eier auf Sauerampfersauce 1
Pochierte Eier mit Sauerampfersauce 2
Überbackene Eier in Sauerampfer-Creme
Gefüllte Zucchini mit Sauerampfersauce
Krabbenbrot mit Sauerampfer Mayonnaise
Sauerampfer- Frischkäseaufstrich
Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce
Ravioli mit Lachsfüllung und Sauerampfer
Omelett mit Sauerampfer
Sauerampfer-Polenta
Sauerampfer-Pfannkuchen
Maizopf mit Sauerampfer
Sauerampfer-Cheddar-Torte
Sauerampfer-Zitronen-Torte
Sauerampfer nach Hamburger Kökschen-Art
Sauerampfersorbet
Sauerampfereis

Schafgarbe Rezepte:

Rührei mit Schafgarbe
Schafgarben-Nelkenwurz-Brot

Schlehe Rezepte:

Schlehenmousse-Torte auf Buchweizenbiskuit
Schlehen-Likör
Schlehenpunsch

Schlüsselblume Rezepte:

Schlüsselblumencreme
Verzuckerte Schlüsselblumen

Taubnessel Rezepte:

Taubnesselbratlinge
Taubnessel-Lasagne

Veilchen Rezepte:

Käse-Veilchen-Auflauf

Vogelmiere Rezepte:

Vogelmiere-Suppe

Spargel und Tomaten in Gelee mit Pesto von der Vogelmiere

Waldmeister Rezepte:

Leicht geliertes Waldmeistersüppchen auf Erdbeermousse mit Sorbet

Erdbeeren mit Waldmeister

Erdbeere-Joghurtterrine mit Waldmeister

Waldmeister-Wackelpudding

Waldmeister-Sahne

Waldmeister-Weinschaumcreme

Waldmeister à la crème

Mistkratzerli in Waldmeistermarinade

Waldmeister-Sirup

Maibowle für Kinder

Waldmeister-Getränk

Waldmeister- Aperitif mit Erdbeere

Maibowle mit Kiwis

Waldmeisterbowle 1

Waldmeister-Bowle 2

Mai-Bowle 3

Waldmeister-Maibowle 4

Waldmeister-Likör

Waldmeister-Muffins

Waldmeistersorbet und Pfirsichschnitze

Waldmeistersorbet

Waldmeister-Eis

Beruhigungs-Tee, Waldmeister

Haus-Tee (mit verschiedenen Blätter)

Wegerich, u.a. Spitzwegerich Rezepte:

Wegerich in Weißweinsauce

Spitzwegerichsuppe

Wegerich-Knödel

Wegwarte Rezepte:

Wegwarte-Suppe

Salat von Wegwarten

Weidenröschen Rezepte:

Weidenröschen-Gratin

Wiesenbärenklau Rezepte:

Kurz gebratenes Wildpflanzengemüse-Bärenklau mit Reis

Wiesenbärenklau - Blüten in Backteig mit Sommerbeeren

Crostini mit Wiesenbärenklau

Rezeptbörse

Wiesenschaumkraut Rezepte:
 Schaumkraut auf chinesische Art
 Wiesenschaumkraut-Fitness-Drink

Wildkräuter Rezepte:
 Allgemeines zu Wildkräutern

Wildkräuter-(Backen mit) Rezepte:
 Grüne Brötchen
 Wildkräutertaschen
 Wildkräuterpizza
 Wildkräuterkuchen
 Kräutertörtchen
 Wildkräuter-Käsetorte

Wildkräuter-Blüten Rezepte:
 Kandierte Blüten
 Blattsalate mit Blüten
 Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten
 Wildblüten – Quark (u.a. mit Gundermann) (doppelt)

Wildkräuter-Butter Rezepte:
 Wildkräuterbutter

Wildkräuter; Dipp, -Soßen, -Quark, -Paste, -Pesto, Käse, Rezepte:
 Wildgemüse-Ketchup 'Quer durch die Botanik'
 Quark mit Wildkräutern
 Sauce Vinaigrette (zu Wildkräutersalaten)
 Wildkräuter-Salatsoße
 Ofenkartoffeln mit Avocado-Wildkräutersauce
 Wildkräutercocktail
 Kräuterpaste
 Wildkräuter-Pesto 1
 Wildkräuterpesto 2
 Käse-Soufflé

Wildkräuter-Eis Rezepte:
 Wildkräuter-Eis

Wildkräuter-Gemüse Rezepte:
 Wildkräuterauflauf

Wildkräuter-Getänke Rezepte:
 Blütenlimonade
 Frühlingscocktail

Wildkräuter-Kapern Rezepte:
 Kapern - aus Unkrautknospen
 Kapuzinerknospen in Essig

Wildkräuter-Kartoffeln-Reis Rezepte:
Haselnussreis mit Wildkräutern

Wildkräuter-Salat Rezepte:

Wildkräuter-Salat 1
Wildkräuter-Salat 2
Wildkräutersalat 3
Wildkräutersalat 4
Wildgemüse-Salat 5
Bunter Wildkräutersalat
Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten (doppelt)
Frühlingsalat mit Sardinien
Feldsalat mit Gänseblümchen (u. Brennessel, Giersch...)
Wildkräutersalat mit Erdbeeren
Sauerkrautsalat mit Wildkräutern
Wiesen-Kartoffelsalat (mit Scharbockskraut und Gänseblümchen)
Blattsalat mit Kräutern

Wildkräuter-Sirup Rezepte:

Kräutersirup

Wildkräuter-Suppen Rezepte:

Kräuter-Tomatensuppe
Milde Wiesensuppe
Neun-Kräuter-Suppe (Gründonnerstagsuppe)
Frühlings-Feiertagssuppe mit Forellenfilet
Frühlingssuppe 1
Frühlingssuppe 2
Scharfe Frühlingssuppe
Wildkräutersuppe 1
Wildkräutersuppe 2
Fleischbrühe mit Wildkräutern

Wildkräuter-Teigwaren Rezepte und Eierspeisen:

Gefüllte Gonchiglioni rigati (gr. Muschelnudeln)
Gemüse-Kräuterpuffer
Omelett mit Kräutern
Wildgemüse-Klopse